

Rezept

# Fruchtiger Möhrensalat mit Orangen

Ein Rezept von Fruchtiger Möhrensalat mit Orangen, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Möhren (ca. 800 g)	<b>1</b> Bio-Orange
<b>2</b> Orangen	<b>100 g</b> Rosinen
<b>100 ml</b> Orangensaft	<b>4 EL</b> Rapsöl
Salz	<b>1 EL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 10 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und mit einem Küchenhobel oder in der Küchenmaschine fein raspeln.

---

2. Die Bio-Orange heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale oberflächlich abreiben. Alle 3 Orangen dann bis auf das Fruchtfleisch schälen, vierteln, das weiße Innere entfernen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden und zusammen mit den Rosinen unter die Raspelmöhren mischen.

---

3. Saft, Öl, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren und dieses gut mit dem Möhrensalat vermengen. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.